

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

DANIELA RAZÉ TOLEDO

A INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NA VIDA PESSOAL, PROFISSIONAL E SEXUAL

COLOMBO
2013

DANIELA RAZÉ TOLEDO

A INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NA VIDA PESSOAL, PROFISSIONAL E SEXUAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de especialista do curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Coordenação de Integração de Políticas de Educação a Distância, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Me. Edivane Pedrolo

COLOMBO
2013

TERMO DE APROVAÇÃO

DANIELA RAZÉ TOLEDO

A INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NA VIDA PESSOAL, PROFISSIONAL E SEXUAL

Trabalho de conclusão de curso aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Coordenação de Integração de Políticas de Educação a Distância, Universidade Federal do Paraná, pela seguinte banca examinadora:

Orientadora: Prof^a. Me. Edivane Pedrolo
 Instituto Federal do Paraná

Prof^a. Dr^a. Nen Nalu Alves das Mercês
Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do
Paraná

Prof^a. Me. Josiane Bernart da Silva Ferla
Instituto Federal do Paraná

Curitiba, 16 de dezembro de 2013.

DEDICATÓRIA

A meus filhos, meu esposo
e também a todas as profissionais que
colaboraram com suas presenças nos encontros.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, o grande criador de tudo.

A Universidade Federal do Paraná pela oportunidade de cursar essa especialização.

As professoras tutoras Dr^a. Nen Nalu Alves e Me. Edivane Pedrolo, sempre me ajudando nessa caminhada.

A tutora on-line Dr^a Rosa, pela paciência em corrigir os trabalhos e por sempre dar boas dicas da melhor maneira de executar as atividades.

As dedicadas participantes desse projeto.

Aos meus pais, que me ensinaram o caminho do bem.

Aos meus filhos, que são a razão do meu viver.

A meu esposo, sempre paciente em ajudar com as crianças nas minhas ausências.

EPÍGRAFE

“Quem tem autoestima tem muita coragem,
se mete em tudo, não tem medo de errar”.
Luiz Gasparetto

“A autoestima é um recurso nato em todo ser humano,
alguns a encontra com maior facilidade,
outros demoram um pouco mais,
somente olhando para dentro poderemos absorvê-la
e quando isso acontece ela se manifesta na forma de uma luz
que guia e ilumina nosso caminho”
Luis Alves

RESUMO

Trata-se de um projeto de intervenção que teve como objetivo promover a autoestima de mulheres que trabalham em ambiente escolar, foi aplicado na Escola Estadual Amanda Carneiro de Mello, na cidade de Castro - Paraná, entre os dias 14 de agosto e 25 de setembro de 2013, para profissionais femininas, abordando a influência da autoestima, do autoconhecimento, da auto avaliação, da autovalorização, da afetividade, da sensualidade e da sexualidade na vida pessoal e profissional das participantes. Foi aplicado em forma de encontros semanais, sempre as quartas-feiras, que ocorreram nas dependências da escola e variaram entre meia hora e uma hora e meia. Inicialmente observou-se a importância da abordagem do tema, visto que era notável no ambiente escolar o desânimo por parte das profissionais, sem, às vezes, identificar o real motivo. No total participaram do projeto dez profissionais, que puderam refletir sobre sua autoestima e sobre a influência da mesma em suas vidas pessoal, profissional e sexual. Espera-se que através de nossas conversas, da demonstração de novas ideias, as profissionais possam entender que é de extrema importância a conscientização da mudança e que o novo é sempre bem-vindo.

PALAVRAS-CHAVE: Autoestima; Mulheres; Autoconhecimento; Afetividade; Sexualidade.

ABSTRACT

This is an intervention project that aims promote self-esteem of women working in a school environment, was applied in the State School Amanda Carneiro de Mello, in the city of Castro - Paraná, between August 14 and September 25, 2013, for professional women, addressing the influence of self-esteem, self-knowledge, self-assessment, the self-worth, of affection, of sensuality and sexuality in personal and professional lives of participants. In the form of weekly meetings, always on Wednesdays, which occurred on school grounds and ranged from half an hour to an hour and a half, was applied. Initially there was the importance of approaching the subject, as was noted in the school environment discouragement on the part of professionals, while sometimes identify the real reason. In total ten professionals participated in the project, which might reflect on their self-esteem and the influence in their lives personal, professional and sexual. It is hoped that through our conversations, demonstration of new ideas, the professionals can understand that it is extremely important awareness of change and that the new is always welcome

KEY-WORDS: Self-Esteem; Women; Self-Knowledge; Affection; Sexuality.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	13
3. METODOLOGIA	16
4. RESULTADOS.....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23
ANEXO.....	25
APÊNDICE.....	27

1. INTRODUÇÃO

Escuta-se muito falar sobre autoestima, mas nem sempre é claro o porquê da sua importância. Na realidade, o conceito que a pessoa tem de si mesma influencia todas as suas experiências de vida. A construção de uma boa autoestima "não é um remédio para todos os males", mas é indiscutível que se sentir bem com relação a si mesmo é um ingrediente fundamental para ter força e segurança para enfrentar os novos desafios da vida. Se levarmos em conta que se enfrenta, cotidianamente, novas situações e que nem sempre nos sentimos confiantes, é útil ter autoestima suficiente para encarar estas mudanças.

O sentimento de valor que acompanha essa percepção que temos de nós próprios se constitui na nossa autoestima. Ou seja, ela é a resposta no plano afetivo de um processo originado no plano cognitivo. É a avaliação daquilo que sabemos a nosso respeito: gosto de ser assim ou não? (MOYSÉS, 2001, p. 18).

Ter uma autoestima fortalecida não significa que nunca nos sentiremos deprimidos, confusos ou ansiosos, mas ter um bom autoconceito é um passo fundamental para que alguém venha a se sentir autoconfiante e poder contar com seus próprios recursos para superar um momento difícil. As pessoas com baixa autoestima, em geral, tem problemas de adaptação a mudanças, pois não tem certeza se podem contar consigo mesmas em determinadas situações (MORAIS, 2013).

Atualmente observamos, seja pelos meios de comunicação, em nossas rodas de conversas e até em nosso cotidiano escolar, existirem muitas considerações acerca de autoestima. A autoestima pode ser considerada como o sentimento de poder, de satisfação e de valor estável que uma pessoa possui de si mesma. O rebaixamento da autoestima se expressa por sentimentos de vergonha, de inadequação e por uma sensação constante de inferioridade. A psicologia, em quase todas as suas teorias, mostra a existência de uma relação importante entre o corpo e a mente e o conceito de autoestima, sem referir-se diretamente a ela (GOLDENBERG, 2004). Santos (2006) trata das emoções ligadas à autoestima, especialmente as produzidas pelos sentimentos de êxito, fracasso, culpa e remorso. Tais emoções seriam determinantes essenciais intimamente ligadas à percepção

que um indivíduo tem de seu próprio comportamento, ou de seu comportamento em relação a outros padrões. A autoestima é uma ideia geral, já que abre-se um leque de aspectos e influências. Podendo influenciar no estado de ânimo da pessoa, pode indicar como a pessoa se avalia e como é avaliada pelos outros. A temática em todas as vertentes, tornou-se moderna e atual, não podendo deixar de lado, porém tomando-se cuidado ao fazer uma reflexão.

Observando esses pontos inerentes e a definição da Organização Mundial de Saúde, onde afirma saúde ser “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (SÁNCHEZ, 1999), ateu-se à temática, notando que no ambiente escolar há necessidade de auxílio aos profissionais da área de ensino, visto que sempre está em voga atendimento aos alunos, pais de alunos e quase nunca dão atenção a esses profissionais. Partindo do princípio da autoestima ser um ingrediente fundamental do sucesso e, quando inadequada, componente de praticamente todos os quadros psicopatológicos. Da depressão ao uso de drogas, da anorexia e bulimia à obesidade, da timidez ao medo do sucesso.

Todas as pessoas almejam algo de bom. Provavelmente o sentido da felicidade, por ela ser subjetiva, seja particular e única para cada ser humano. Muitos fatores podem ser considerados como pilares para que alguém seja feliz, deve haver uma certa unanimidade em temas como saúde, escola, realização profissional, experiências afetivas e positivas. Uma das condições para se conseguir o bem estar satisfatório consigo e com os outros é a autoestima (KROTH, 2009, p. 2).

Inicialmente, o convite para participar do presente projeto foi estendido a todos os profissionais, homens e mulheres, porém apenas por parte das mulheres houve aceitação e confirmação da presença. Após o primeiro encontro, algumas profissionais julgaram a temática desinteressante, preferindo assim não participar dos encontros do projeto. Por essa razão, o foco deste projeto serão as profissionais de educação que observam ser influenciadas pela autoestima ou por sua ausência em suas vidas pessoal, profissional e sexual.

As questões relativas a autoestima e a sexualidade precisam ser elucidadas, para se identificar conceitos e valores preestabelecidos pelas profissionais, através da conceituação de autoestima, afetividade e sexualidade, mostrando também quais

os benefícios da autoestima elevada e finalmente desmistificando questões sobre sexualidade.

Sendo inerente a concepção de sexualidade, pode-se observar ser um tema amplo e profundo, atentando-se também às diversas conceituações. Mas de modo geral, observa-se que a temática sexualidade é bastante importante na atualidade, e costuma ser abordada no dia a dia de forma mais discreta, ou explicitamente, através de filmes, livros, televisão, propagandas ou mesmo em conversas informais. Entretanto, não era assim anteriormente. Esse tema era proibido para as mulheres, que tinham apenas como orientação o cumprimento de suas “obrigações como esposa” e gerar filhos.

Com o advento da pílula contraceptiva na década de 60, a mulher passa a ser sujeito ativo da escolha de quando teria que “cumprir a doce missão de ser mãe”. Nesse momento, deu-se a separação entre reprodução e sexualidade. Com o passar dos tempos, veio também a concepção de sexualidade, que passou a ser algo que gerasse prazer também para mulher, dando a elas a inicial visão de seres dotados de direitos e vontades, sentindo-se, assim, mais livres. Esse apontamento anterior gera uma questão bastante controversa e aprisionadora, pois, com o passar do tempo, e ainda atualmente, as mulheres tem a ideia da obrigação de ter prazer e orgasmo, já que segundo a mídia e revistas do ramo, alegam existir inúmeros caminhos, técnicas e métodos de alcançá-los (GOLDENBERG, 2004).

No mais, ainda, é passada a ideia de que beleza e boa forma corporal seriam fundamentais para o sucesso do relacionamento e para uma vida sexual prazerosa à mulher. De modo geral, é possível notar que há uma ideia de seguir o que é considerado adequado pela sociedade: tanto a castidade e a pureza do ideal feminino de tempos antigos, quanto a busca pelo prazer constante e pelo corpo perfeito da atualidade.

Goldenberg (2004) aponta que o modelo de perfeição estética difundido atualmente seria um novo tipo de prisão para a mulher, que a impede de viver plenamente sua vida, afetando inclusive a sexualidade. Conforme Santos (2006) a exibição desses ideais estéticos, visível em todos os meios de comunicação, pode ser considerada como algo que gera ansiedade e frustrações nas mulheres, o que pode refletir na autoestima da pessoa, trazendo sentimentos de fragilidade, desesperança, autodesvalorização e graves males à saúde.

Levando em conta estas questões apresentadas, surgiu o interesse em se conhecer melhor como professoras, pedagogas, secretárias e zeladoras da Escola Estadual Amanda Carneiro de Mello, da cidade de Castro - Paraná lidam com isso, portanto, foi proposto esse projeto de intervenção, que tem como questão norteadora: "Como a autoestima influencia a vida pessoal, profissional e sexual de mulheres que trabalham em ambiente escolar?". Para responder a esta questão o projeto teve como objetivo: promover a autoestima de mulheres que trabalham em ambiente escolar.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Segundo Branden (1994, p. 9), [...] “autoestima é a soma da autoconfiança com o autoconhecimento. Ela reflete o julgamento claro da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida, respeitando e defendendo os próprios interesses e necessidades”.

A forma como agimos no ambiente de trabalho e em nossa vida pessoal foi afetada profundamente pelos aspectos de nossa vida, pois os dramas que vivemos em nossa vida são reflexos das concepções que temos de nós mesmos.

Já para Moysés (2001, p.17), “autoestima é o ato de gostar e confiar em si mesmo”. Desenvolver a autoestima é ter a certeza absoluta de que somos merecedores da felicidade e somos capazes de enfrentar a vida com mais confiança e otimismo, nos ajudando a atingir nossas metas. Quanto maior a nossa autoestima, maiores serão as nossas possibilidades de sermos criativos em nosso trabalho.

A autoestima nos inspira a obter resultados e nos permite sentir prazer e satisfação diante de nossas realizações. Partilha-se das ideias de Branden (1999, p.11), quando ele aponta a sua visão de autoestima: “Quanto maior a nossa autoestima, mais alegria teremos pelo simples fato de ser, de despertar pela manhã, de viver dentro dos nossos próprios corpos. São essas as recompensas da nossa autoconfiança e do nosso auto respeito”.

Como melhor explicar a relação entre autoconceito e autoestima? Riso (2012) afirma que a maioria dos autores da atualidade faz distinção entre autoconceito e autoestima. Enquanto o autoconceito faz referência ao conhecimento que a pessoa tem de si mesma – sei que sou bom desenhando -, a autoestima implica uma avaliação afetiva do próprio eu, isto é, como a pessoa se sente em relação aos diferentes atributos ou dimensões que comporta o seu autoconceito – agrada-me o meu aspecto físico; sinto-me feliz tal qual sou.

Desde a maneira como se cuida do próprio corpo, até mudanças de determinados padrões de pensamentos. Essa abordagem acredita, no que se refere aos pensamentos, que eles são utilizados para a criação de determinados hábitos responsáveis pela interpretação e percepção da realidade. Pensamentos negativos tendem a abalar o sentimento de autovalorização, uma vez que desencadeiam sentimentos que minam a autoestima (MOYSÉS, 2001).

A atividade profissional também pode ser uma fonte de realização e pode fortalecer a autoestima. O ser humano está sempre sujeito a mudanças e desafios e só se tem autoconfiança para se responder eficazmente "ao novo" quando se é capaz de se libertar de hábitos irrelevantes. Não se trata de fazer mudanças sem nenhum tipo de critério. A ideia é criar uma "mudança produtiva": mudar o que é necessário para a adaptação a uma nova situação, ao mesmo tempo em que manter estáveis alguns dos aspectos que se considera importantes na vida (KROTH, 2009). Segundo Branden (1999), o relacionamento que você constrói (seja com seus clientes, com seu pessoal, amigos ou qualquer outra pessoa) não é "imutável". Se você não o cultivar, ele se perde.

Com esses diferentes referenciais teóricos, percebe-se o quanto um mesmo tema pode ser visto, analisado e tratado de diferentes maneiras, refletindo a responsabilidade de uma investigação mais ampla para evitar uma leitura simplista do assunto em foco.

Geralmente, saúde e qualidade de vida são dois temas muito relacionados, uma vez que a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde. Mas, não significa apenas saúde física e mental, mas sim que essas pessoas estejam bem consigo mesmo, com a vida, com as pessoas que os cercam, enfim, ter qualidade de vida é estar em equilíbrio (MELGOSA, 2009).

A saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, a qual é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde, e por isto estes são dois temas muito relacionados. No entanto, saúde entendida neste contexto como o estar bem consigo mesmo, com a vida, com as pessoas que os cercam, e não apenas saúde física e mental, enfim, ter qualidade de vida é estar em equilíbrio (MELGOSA, 2009).

Ainda para este autor, a qualidade de vida está garantida mediante hábitos saudáveis, cuidados com o corpo, alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas consequências. Dentre estes hábitos podemos citar usar o humor para lidar com situações de stress, definir objetivos de vida e fazer ter controle sobre sua própria vida. Destaca-se ainda que, apesar de muitas pessoas confundirem os termos, qualidade de vida é diferente de padrão de vida, que

consiste em uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis (MELGOSA, 2009).

Os objetivos de vida são conquistados mais facilmente quando se tem uma boa autoestima, pois ela faz com que a pessoa esteja conectada com a realidade, e desta forma identifica possibilidades e oportunidades que levarão ao alcance de seus objetivos. As pessoas que possuem uma boa autoestima estão, normalmente, muito mais focadas em seus objetivos e em resultados do que em situações ou fatos (PRIGOL, 2013).

Ainda segundo Prigol (2013), a autoestima é fator que interfere no ambiente profissional, pois pessoas com boa autoestima tende a ser mais seguro e adaptativo profissionalmente, são mais flexíveis nas relações interpessoais devido as habilidades pessoais desenvolvidas. Assim, possuem mais chances de promoção pela realização de suas habilidades e toleram frustrações neste processo. Uma pessoa que se valoriza rende mais no trabalho, pois não perde o foco em seu projeto de vida e por isso tem probabilidade maior de sucesso.

3. METODOLOGIA

Este projeto de intervenção foi aplicado na Escola Estadual Amanda Carneiro de Mello, na cidade de Castro - Paraná, do período de 14 de agosto de 2013 a 25 de setembro de 2013. A referida escola atende alunos do ensino fundamental séries iniciais e ensino médio. É uma escola bem central, atendendo, portanto, alunos de várias regiões da cidade. Os sujeitos da intervenção foram dez professoras, seis pedagogas, quatro secretárias e quatro zeladoras.

Utilizou-se de uma metodologia dinâmica e participativa, através de encontros semanais, onde foram apresentados vídeos, músicas, palestras, seminários e realizados encontros com as profissionais, buscando a integração do grupo e seu envolvimento nas atividades propostas. As atividades visaram permitir a discussão, sobre a importância e influência da autoestima em suas vidas pessoal, profissional e sexual.

As atividades foram desenvolvidas conforme descrição abaixo:

- **Atividade 1:** Apresentação do projeto por meio de apresentação Power Point® e roda de conversa. Realizada no dia 14 de agosto de 2013, das 18:00 às 18:30 horas.

- **Atividade 2:** Execução da música: “Tocando em frente” de Almir Sater e Renato Teixeira, enfatizando a importância de ter paciência e de que a mesma vem com o tempo, dificuldades e vivências, a fim de gerar uma ideia inicial de autoestima. Realizada no dia 21 de agosto de 2013, das 18:00 às 19:30 horas.

- **Atividade 3:** Aplicação de instrumento para identificar conhecimentos, expectativas e valores das profissionais referentes ao tema “Como anda tua autoestima?”, através da aplicação de questionário contendo 24 questões fechadas que abordaram assuntos ligados à autoestima e quais conhecimentos elas tinham sobre o assunto em questão (ALMEIDA, 2013), conforme Anexo 1. Após aplicação do questionário, houve discussão sobre os resultados. A atividade ocorreu no dia 28 de agosto de 2013, das 18:00 às 19:00 horas.

- **Atividade 4:** Exposição do vídeo: “Dove Retratos da Real Beleza” (DOVE, 2013), abordando os diferentes olhares sobre si, ou seja, o modo como nós vemos e como os outros nos veem, tendo em vista reforçar as ideias de autoestima. O encontro foi no dia 04 de setembro de 2013, das 18:00 às 19:00 horas.

- **Atividade 5:** Aplicação do questionário “Como anda sua vida sexual?”, contendo 10 questões num misto de questões abertas e fechadas, com a intenção de diagnosticar a realidade sobre a vida sexual das profissionais. Conforme apêndice 1. Esta atividade ocorreu no dia 11 de setembro de 2013, das 18:00 às 18:30 horas.

- **Atividade 6:** Conceituar autoestima, afetividade e sexualidade, através de apresentação em Power Point, desmitificando e elucidando ideias e conceitos preestabelecidos. Realizada no dia 18 de setembro de 2013, das 18:00 às 19:00 horas.

- **Atividade 7:** Apresentação através de Power Point de dicas para melhora da autoestima e futuras mudanças de atitudes para que tenham uma vida profissional, pessoal e sexual plena e saudável. Apresentação realizada no dia 25 de setembro de 2013, das 18:00 às 19:30 horas.

4. RESULTADOS

No dia 14 de agosto houve a apresentação dos objetivos específicos e gerais do projeto, através de uma roda de conversa. Neste dia estavam presentes vinte e quatro profissionais mulheres da escola, sendo dez professoras, quatro pedagogas, quatro secretárias e seis zeladoras.

No dia 21 de Agosto, o número de participantes diminuiu para dez, sendo seis professoras, duas secretárias e duas zeladoras. Algumas argumentaram ser bobagem esta temática, ou ainda que não precisavam de dicas, já que “isso” (lê-se autoestima) era “coisa de quem não tinha o que fazer”. A atividade iniciou com a entrega de folhas às presentes com a letra da música “Tocando em frente” de Almir Sater e Renato Teixeira. A música foi tocada e enquanto era executada pedi às participantes que fechassem os olhos e instantaneamente criassem imagens sobre a letra da música. Que se imaginasse “andando”, “flutuando”, pela linda melodia da canção.

Após a execução da música, realizou-se uma pequena explanação sobre o real significado da música, explicando verso por verso, implicitando a ideia de que é importante ter paciência, pois tudo na vida tem seu tempo certo de acontecer e que para isso é importante também se cuidar, ou seja, ter autoestima respeitando suas limitações, sua saúde e se valorizar.

No dia 28 de agosto, foi explicado que as profissionais deveriam preencher um questionário com vinte e quatro questões fechadas sobre: “Como anda a tua autoestima?”. Após, cada uma responder o seu questionário de forma anônima, devolveram os aleatoriamente escolheram outro de preferência que não fosse o seu.

Neste momento verificou-se quais foram as respostas dadas pelas dez profissionais que participaram da ação. Constatou-se que: a maioria (6) tem a sensação de não conseguir dar conta da própria situação. Com relação a harmonia entre fala e atitude, a maioria (8) afirmam ter harmonia entre o que dizem e o que fazem sempre. A maioria (4) reconhecem em si a tendência de se menosprezarem pelos erros e falta de experiência. Já no que diz respeito a ter uma forte necessidade de reconhecimento e valorização a metade (4) afirmam possuir. A maioria (9) tem o sentimento positivo em relação às pessoas com as quais entra em contato. No item quando têm desafios e projetos novos sentem-se amplamente preparadas, houve

empate, (4) afirmam estarem preparadas e (4) afirmam não estarem preparadas. Com relação a sentir-se menos valorizadas do que as outras pessoas, a maioria (4) não possuem esse sentimento. A maioria (7) têm atitudes abertas e curiosidade diante de ideias novas, novas experiências e novas possibilidades de vida. A maioria (6) afirma às vezes não reconhecer em si nenhum grande distúrbio, conflitos ou frustrações. Houve empate (4) afirmam que quando perdem ou percebem que falharam em algo, comumente desencadeia um sentimento de contrariedade e pensamentos de que “eu tenho menos valor” e (4) afirmam não desencadear. A maioria (5) lidam de forma satisfatória com as sensações de ansiedade e de insegurança, quando estas aparecem e sabem como superá-las. No item ter tendência de exagerarem e de mentirem para manter uma certa imagem de si mesmas, a maioria (8) afirmam não ter. A maioria (7) nunca sente-se confortável ao receber e fazer elogios, incentivar, expressar afeto, apreciação, ou algo semelhante. Com relação a ter a tendência de diminuir seus próprios talentos e capacidades, houve empate (4) possuem e (4) não possuem essa tendência. Com relação a admitir seus erros, fraquezas e derrotas, houve empate (4) afirmam admitir e (4) afirmam não admitir. A maioria (6) comparam seu valor próprio com o de outros. A maioria (7) afirmam não ter a tendência a exagerar, também no que diz respeito às suas capacidades e sucessos. A maioria (5) afirmam ter uma forte necessidade de receber confirmação e aprovação. A maioria (7) afirmam não ser uma pessoa aberta a receber críticas e reconhece os seus erros quando eles ocorrem. A maioria (7) afirmam que às vezes acham que ninguém se importa com as suas opiniões. Com relação a ter gosto pelos desafios e situações difíceis, ousando e cria projetos novos quando aparecem esses momentos, a maioria (6) afirmam ter esse gosto. A maioria (5) afirmam gostar muito de si. A maioria (8) afirmam interessar-se pelos aspectos divertidos da sua vida interna e das outras pessoas. Com relação a possuir a capacidade de falar e agir de forma tranquila e espontânea, a maioria (8) afirmam possuir.

No dia 04 de setembro, foi apresentado o vídeo: “Dove retratos da real beleza”, após exibição do vídeo e através de apresentação em Power Point®, foram apontados alguns itens importantes do vídeo, dentre os quais: a importância da autovalorização, do autoconhecimento, de aprender a ressaltar as qualidades muito mais do que os defeitos, que precisamos aprender a conviver com o nosso belo e aceitar que as pessoas nos veem de maneira melhor, mais aprimorada.

Após apresentação do vídeo, cada uma pode comentar o que sentiu ao assistir ao filme. Foi uma linda troca de ideias, umas acharam tocante, pois se parecem com as personagens do vídeo, se acham feias, ou ressaltam negativamente suas características. Outras aprenderam a agradecer um elogio, algumas comentaram que aceitaram a vida que tem e se permitem sentir e viver cada momento da sua vida na maior plenitude, como aproveitar a convivência com seus entes queridos.

No dia 11 de setembro, as profissionais responderam ao questionário “Como anda sua vida sexual?”, para que pudéssemos diagnosticar a realidade sobre a vida sexual delas. Foram discutidas algumas questões e cada participante voluntariamente apresentou seu ponto de vista e sua ideia sobre a temática.

Constatou-se através dos dados obtidos dez entrevistadas, que: a idade varia entre 29 e 62 anos. A maioria (8) são casadas. A maioria (4) têm pós-graduação. O tempo que trabalham em ambiente escolar varia entre 4 e 25. A maioria (5) afirmam não se considerar sexualmente desejáveis. A maioria (6) afirmam não estar satisfeitas com sua vida sexual. Com relação ao que gostariam de melhorar (4) afirmam gostar de ter menos vergonha do corpo e (4) afirmam que gostariam de encontrar o parceiro que a satisfizesse plenamente. Todas as entrevistadas (10) sabem o que é autoestima. A maioria (6) consideram não possuir autoestima. Todas as participantes (10) relacionaram todas as alternativas para conceituar autoestima, respondendo ser a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma, ser capaz de respeitar, confiar e gostar de si, para elevar a autoestima é preciso autoconhecimento e que o melhor caminho para o autoconhecimento é diálogo interno.

No dia 18 de setembro, em apresentação de Power Point®, conceituou-se autoestima, afetividade, autoconhecimento e sexualidade. Após essa conceituação, foi realizada uma roda de conversa, onde observou-se que em algumas participantes houve uma pequena aceitação da ideia. Foi solicitado às participantes que pensassem em perguntas que gostariam de fazer a respeito da temática e que acreditam não ter sido comentado neste dia, para que possamos no próximo e último encontro, sanar todas as dúvidas que possivelmente apareceram. Convidei as participantes a participarem do nosso último encontro.

No dia 25 de setembro, em um encontro super especial, cheio de surpresas e charme, em Power Point®, foram repassadas algumas dicas para melhorar a autoestima, mudar algumas atitudes negativas no ambiente profissional, pessoal e sexual. Neste dia houve um curso de auto limpeza facial com uma consultora, a qual ensinou a respeitar o bom uso da vaidade, sem exageros, ressaltando seus pontos fortes.

Na sequência, realizou-se um coquetel com alimentos saudáveis, abordando a importância de ter uma vida regrada, observando o que se come, pois sem saúde não existe a possibilidade de ter autoestima. Neste mesmo dia participou das atividades uma consultora de produtos sensuais, que apresentou dicas para quebrar a rotina de seus relacionamentos. Esta intervenção foi necessária, pois percebeu-se, com a aplicação do questionário sobre vida sexual, que as entrevistadas gostariam de aprender dicas para “apimentar” seus relacionamentos. Abordando constantemente a importância da autovalorização, autoestima, autoconhecimento e acima de tudo respeito sempre a seu parceiro e a seus relacionamentos pessoais e profissionais. Foi uma grande festa, regada a muita risada, ideias novas, e como resultado, total satisfação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o objetivo geral, que era promover a autoestima de mulheres que trabalham em ambiente escolar, a todo momento procurou-se identificar valores preestabelecidos pelas profissionais, conceituando autoestima, afetividade e sexualidade, mostrando quais são os benefícios da autoestima elevada e sempre desmistificando questões sobre sexualidade.

A função deste projeto foi auxiliar no caminho para a construção de uma nova profissional, mãe, enfim mulher. Porém, tornou-se bastante claro que essas mudanças ocorrerão com o tempo, obviamente se a pessoa desejar. Espera-se que através de nossas conversas, da demonstração de novas ideias, as profissionais possam entender que é de extrema importância a conscientização da mudança e que o novo é sempre bem-vindo, desde que estejamos abertas às novas possibilidades. Querer mudar é o primeiro passo.

Portanto, o presente projeto contribuiu para uma reflexão sobre a importância da autoestima e como ela pode contribuir para uma melhor qualidade de vida, sendo ferramenta para promoção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, T. **Questionário: “como anda sua autoestima?”**. São Paulo. Disponível em: <<http://www.thiagodealmeida.com.br/site/testes/autoestima/inicio>>. Acesso em: 25/06/2013.

BRANDEN, N. **Auto-Estima: como aprender a gostar de si mesmo**. São Paulo: Editora Saraiva, 1994

BRANDEN, N. **O poder da autoestima**. 8ª ed. São Paulo: Saraiva, 1999.

DOVE. **Retratos da real beleza**. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=ll0nz0LHbcM>>. Acesso em: 17/08/2013.

GOLDENBERG, M. **De perto ninguém é normal: estudos sobre corpo, sexualidade, gênero e desvio na cultura brasileira**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

KROTH, Lúcia Maria. **Repetência e autoestima**. São Paulo: nov. 2009. Disponível em: www.abpp.com.br. Acesso em 15 out. 2013.

MELGOSA, J. **Mente Positiva: como desenvolver um estilo de vida saudável**. Tradução Lucinda dos Reis Oliveira. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2009.

MORAIS, M.L.C. **Auto-estima: chave do sucesso e da auto-realização**. Revista ABPP. Disponível em: <<http://www.abpp.com.br/artigos/53.htm>>. Acesso em: 15/11/2013.

MOYSÉS, L. **A autoestima se constrói passo a passo**. Campinas, SP: Papirus, 2001.

RISO, Walter. **Apaixone-se por si mesmo – valor imprescindível da autoestima**. São Paulo. Editora: Academia de inteligência, 2012.

PRIGOL, Patricia. **Auto-estima influencia a qualidade de vida**. Disponível em: <<http://www.simplessolucoes.com.br/blog/2009/12/autoestimainfluenciaaqualidadedevidaporporpatriciaprigol/>>. Acesso em: 30/11/2013.

SÁNCHEZ, AV, ESCRIBANO, EA. **Medição do autoconceito**. São Paulo: Edusc, 1999.

SANTOS, Daniela Barsotti. **Ideais de mulher: Estética, visão de corpo e de relações afetivo-sexuais veiculados pela mídia escrita em revistas direcionadas ao público jovem no contexto brasileiro**. 2006. 368 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. 2006.

ANEXO - “COMO ESTÁ TUA AUTOESTIMA?”

1) Tenho a sensação de não conseguir dar conta da minha situação.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

2) Costumo estar em harmonia entre o que eu digo e o que faço.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

3) Reconheço em mim a tendência de me menosprezar por causa de erros e de falta de experiência.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

4) Tenho uma forte necessidade de reconhecimento e valorização.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

5) Geralmente tenho sentimentos positivos em relação às pessoas com as quais entro em contato.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

6) Quando tenho desafios e projetos novos sinto-me amplamente preparado.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

7) Geralmente eu me sinto menos valorizado do que as outras pessoas.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

8) Tenho atitudes de abertura e curiosidade diante de idéias novas, novas experiências e novas possibilidades de vida.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

9) De modo geral, eu não reconheço em mim nenhum grande distúrbio, conflitos ou frustrações.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

10) Quando perco, ou percebo que falhei em algo, comumente se desencadeia em mim um sentimento de contrariedade e pensamentos de que “eu tenho menos valor”.

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

11) Lido de forma satisfatória com as sensações de ansiedade e de insegurança, quando estas aparecem, e sei como superá-las

(☐) Às vezes (☐) Sempre (☐) Nunca

12)Tenho a tendência de exagerar e de mentir para manter uma certa imagem de mim mesmo

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

13)Eu me sinto confortável ao receber e fazer elogios, incentivar, expressar afeto, apreciação, ou algo semelhante

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

14)Tenho a tendência a diminuir meus próprios talentos e capacidades

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

15)Estou disposto a admitir meus erros, fraquezas e derrotas.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

16)Normalmente comparo o meu valor próprio com o de outros.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

17)Tenho a tendência a exagerar, também no que diz respeito às minhas capacidades e sucessos.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

18)Tenho uma forte necessidade de receber confirmação e aprovação.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

19)Sou uma pessoa aberta a receber a críticas e reconheço os meus erros quando eles ocorrem.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

20)Acho que ninguém se importa com as minhas opiniões.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

21)Tenho gosto pelos desafios e situações difíceis, ousando e crio projetos novos quando se aparecem esses momentos.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

22)Não gosto muito de mim e queria ser diferente.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

23)Interesso-me pelos aspectos divertidos da minha vida interna e das outras pessoas.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

24)Possuo uma capacidade de falar e agir de forma tranquila e espontânea.

()Às vezes ()Sempre ()Nunca

APÊNDICE – “COMO ANDA SUA VIDA SEXUAL?”

- 1) Qual sua idade?
- ☐)entre 18 e 25 anos
- ☐)26 e 35 anos
- ☐)entre 36 e 45 anos
- ☐)acima de 45 anos.
- 2) Qual sua formação?
- ☐)Ensino Fundamental
- ☐) Ensino Médio
- ☐)Superior incompleto
- ☐)Superior completo
- ☐)Pós-graduada
- ☐)Mestrado
- ☐)Doutorado
- ☐)PDE
- 3) Qual seu estado civil?
- ☐)casada
- ☐)solteira
- ☐)divorciada
- ☐)separada
- ☐)namora
- ☐)fica
- 4) Há quantos anos você leciona?
- _____
- 5) Você se considera uma mulher sexualmente desejável?
- ☐)sim
- ☐)às vezes
- ☐)nunca
- ☐)nunca pensou a respeito
- 6) Você está satisfeita com sua vida sexual?
- ☐)sim
- ☐)não
- 7) Se não, o que você gostaria de melhorar?
- ☐)ter menos vergonha
- ☐)ser menos sem vergonha
- ☐)encontrar o parceiro que a satisfaça plenamente
- ☐)outro
- motivo:_____
- 8) Você sabe o que é autoestima?
- ☐)sim
- ☐)não
- 9) Você tem autoestima?
- ☐)sim
- ☐)não
- 10)Julgue o que for correto em relação à autoestima:
- ☐)É a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma.
- ☐)É ser capaz de respeitar, confiar e gostar de si.
- ☐)Para elevar a autoestima é preciso autoconhecimento
- ☐) Melhor caminho para o autoconhecimento: diálogo interno.